

Los grupos de apoyo varían en cómo se organizan y dirigen. Antes de unirte a un grupo de apoyo, infórmate.

¿El grupo está diseñado para personas con experiencias, condición de salud y/o inquietudes similares a las tuyas?

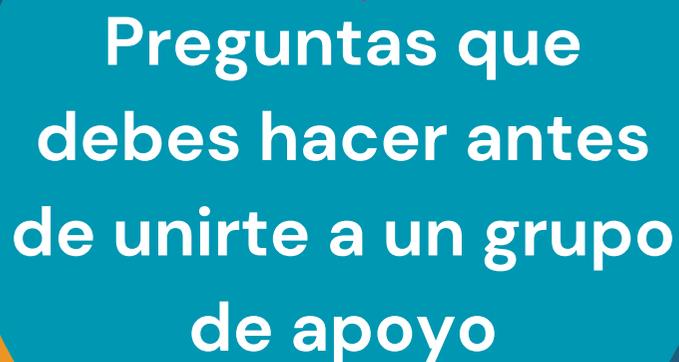
¿Existen reglas básicas para la participación grupal?

¿Cuáles son las pautas de confidencialidad y privacidad?

¿Cómo son las reuniones?

¿Es en persona o virtual?

¿Es gratis y, en caso contrario, cuál es su tarifa?



Preguntas que debes hacer antes de unirte a un grupo de apoyo

¿Hay una persona que facilita o modera el grupo?

¿La/el facilitador (a) ha recibido capacitación?

¿Hay personas expertas en salud mental involucradas en el grupo?

Si es un grupo de apoyo virtual...

¿Tiene información sobre: medidas de seguridad, protección de privacidad, conexiones seguras y manejo de contraseñas?

¿La plataforma virtual cumple con los requisitos de protección de privacidad?

